

CATECHESI / LIVELLO BASE

Incontro uno

INVITARE

«Quando venne l'ora prese posto a tavola e gli apostoli con lui, e disse loro: "Ho tanto desiderato mangiare con voi questa Pasqua, prima della mia passione, perché io vi dico: non mangerò più, finché essa non si compia nel regno di Dio».
(Lc 22, 14-16)

Il primo dei percorsi, pensato per i ragazzi di 15 e 16 anni, prova a riflettere sui 4 verbi che segnano la consacrazione eucaristica (cfr. Lc. 22, 14-20) e li mette in relazione con le dinamiche educative che fondano gli obiettivi del Cre-Grest: la sequenza dei gesti che compie Gesù ci aiuta ad approfondire la ricchezza dell'invito che riceviamo ogni domenica dal Signore di partecipare alla sua mensa.

PER INIZIARE

Quante volte siamo stati invitati nella nostra vita? E quanti tipi diversi di invito abbiamo ricevuto? Tante volte non ci ricordiamo che qualcuno ha preparato qualcosa per noi, che vuole stare con noi, che con noi vuole vivere un'esperienza bella e profonda. A volte diamo tutto questo per scontato. Non c'è incontro o momento conviviale che non sia preceduto da un invito.



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell'ascolto della parola del Vangelo dall'immagine: Zaccheo, anonimo, XX sec. Italia

Questa icona moderna, utilizzando il modo rappresentativo ortodosso bizantino, racconta della chiamata di Zaccheo da parte di Gesù e la sua conversione dopo la cena nella sua casa. Si noti in primo piano l'invito a scendere dal sicomoro e sullo sfondo Gesù che benedice la conversione di Zaccheo. Il sicomoro su cui Zaccheo è arrampicato è aperto al vento, gli alberi sullo sfondo sono avvolti da un lenzuolo bianco, segno di nobiltà e di conversione. Qualcosa è cambiato.

In quel tempo Gesù entrato in Gerico attraversava la città, ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura. Allora corse avanti per poterlo vedere, salì su un sicomoro poiché doveva passare di là. Quando giunse sul luogo Gesù alzò lo sguardo e gli disse: "Zaccheo scendi subito perché oggi mi devo fermare a casa tua". In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. Vedendo ciò tutti mormoravano: "È andato ad alloggiare da un peccatore".

Ma Zaccheo alzatosi disse al Signore: "Ecco Signore io do la metà dei miei beni ai poveri e se ho frodato qualcuno restituisco quattro volte tanto". Gesù gli rispose: "Oggi la salvezza è entrata in questa casa, perché anch'egli è figlio di Abramo; il Figlio dell'uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto". (Lc 19, 1-10)

COMMENTO

Zaccheo si ritrova a casa sua Gesù, ma non è stato lui ad invitarlo. È Gesù che invita Zaccheo. Un invito insolito. Sembrerebbe quasi un'auto-invito. Ma Zaccheo accetta con gioia. Ed è lui stesso che accoglie Gesù in casa sua. Essere invitati ed invitare. Gesù ci chiede di accogliere il suo invito: lui ci invita sempre! Come diamo per scontato l'importanza e il valore di un invito, tante volte non ci rendiamo nemmeno conto che tra i tanti inviti, dal più semplice che ogni giorno riceviamo a casa: "C'è pronto!", al più ufficiale - come quello di un banchetto di nozze - c'è quello di Gesù. Gesù ci chiede di essere capaci di invitare e di accogliere l'altro, proprio come Zaccheo ha fatto con Lui, anche se può costare fatica: il fatto che Zaccheo sia un peccatore sconvolge il parere di tutti, ma Gesù desidera incontrare proprio lui, ed è un incontro che cambierà la sua vita.

ATTIVITÀ

I ragazzi troveranno come sempre la stanza pronta, ma questa volta ci sarà un particolare in più: ciascuno avrà il suo posto, con il proprio nome segnato. All'ingresso li chiameremo uno ad uno e li faremo accomodare al loro posto. Sarebbe bello che nei giorni precedenti i ragazzi ricevessero direttamente a casa un invito per l'incontro. In questo modo facciamo sperimentare ai nostri ragazzi in modo esplicito il trovare qualcosa di pensato e preparato per ciascuno.

A questo punto li faremo riflettere sull'esperienza vissuta e sul significato dell'invito: cosa significa invitare? (due sono gli aspetti principali: il proporre qualcosa da fare insieme oppure lo spingere a fare qualcosa); perché invitare qualcuno? Quanti inviti ho ricevuto? Di che tipo?

Il tema è ampio: non esiste infatti solo l'invitare a tavola, ma anche, ad esempio, l'invitare a vedere insieme una partita, l'invitare a uscire...

Chiediamo di scrivere su un foglio l'invito ricevuto che più è rimasto impresso in loro e condividiamo in gruppo quanto ricordato.

PREGHIERA

Grazie, Signore, per le persone che hanno preparato qualcosa appositamente per me.

Grazie, per le persone che hanno pensato a me.

Grazie, per le persone che desiderano passare del tempo con me.

Fa' che possa essere anch'io capace di invitare gli altri alla tavola della mia vita anche quando, magari, costa un po' di fatica.

Voglio sedermi accanto a Te, alla tua Tavola:

aiutami perché non manchi mai a questo tuo prezioso invito!

PER CONCLUDERE

Come gesto conclusivo, si può affidare a ciascuno l'impegno, per quella settimana, di invitare una persona per fare qualcosa insieme (uscire a prendere il gelato, mangiare insieme, fare una chiacchierata...).

CATECHESI / LIVELLO BASE

Incontro due

RINGRAZIARE

«Poi [Gesù] prese il pane, rese grazie...»
(Lc 22,19)

PER INIZIARE

Una caramella gustosa offerta da un adulto, l'acquilina in bocca sale, la nostra mano si tende per afferrarla e... improvvisamente la caramella sparisce! «Che cosa si dice?» chiede l'adulto. «Grazie!» è la nostra pronta risposta e, con gioia, possiamo assaporare il dolce tanto atteso. A chi di noi non è capitata da bambino una scena del genere? Ci hanno educati a rispondere con quella parolina "magica" di fronte a un dono o a qualcosa che riceviamo. Ma si tratta solo di buona educazione? Forse c'è dell'altro...



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell'ascolto della parola del Vangelo dall'immagine: Cristo in casa di Marta e Maria, Diego Velázquez, 1620, National Gallery Londra

Marta è rappresentata dal pittore spagnolo come una ragazza del suo tempo, intenta in cucina a preparare la salsa per condire il pesce. Sullo sfondo un riquadro ci mostra Maria seduta in ascolto di Gesù. Una anziana donna indica a Marta la scena, mentre una seconda donna nel riquadro

sembra interrompere il Maestro. In questo gioco di sguardi e di dialoghi, Cristo e i pesci sono posti sullo stesso asse visivo, ma l'*ichthys* (il pesce) di cui la ragazza dovrebbe occuparsi non è quello per la tavola, ma Gesù stesso, vivo che l'attende.

Mentre [Gesù e i discepoli] erano in cammino, [Gesù] entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta». (Lc 10,38-42)

COMMENTO

Ringraziare, o per meglio dire «rendere grazie», è molto di più di un gesto di buona educazione o di cortesia. È un modo per riconoscere chi mi sta davanti, per rendergli un po' dell'attenzione che mi ha dedicato nel preparare ciò che mi sta porgendo, per la quale lo ringrazio. Questo è il senso

anche delle parole di Gesù nell'ultima cena. Il «rese grazie» è il riconoscimento che quel cibo è dono che viene dal Padre, ma è anche – per colui che di lì a poche ore morirà – confessione del fatto che egli stesso sta diventando dono. «Ringraziare» non ci educa solo ad essere attenti agli altri, ma a fare della nostra vita un dono.

ATTIVITÀ

Può essere utile cominciare con un *brain storming*: su un cartellone si scrive la parola “Grazie” e si invitano gli adolescenti a scrivere quanto viene loro in mente (per es. sinonimi; espressioni non verbali che dicono la stessa cosa; le occasioni in cui lo diciamo; le occasioni in cui ce lo dicono; circostanze in cui non bisogna dirlo...).

Senza troppi preamboli si legge il testo del vangelo di Luca. Pare che Gesù faccia preferenze per Maria a scapito di Marta: sembra dunque che Gesù non sappia ringraziare colei che gli sta preparando il pranzo.

Si dividono i ragazzi in due gruppi: Marta e Maria. Ciascun gruppo deve – leggendo il testo evangelico – preparare argomenti per convincere Gesù che la propria scelta (servizio attivo o ascolto passivo) è quella giusta. Nel frattempo gli educatori preparano il personaggio di Gesù.

Nel confronto, chi impersona Gesù deve stare sulle difensive, senza prender parte subito per l'una o per l'altra. Dopo aver lasciato scatenare le sorelle, comincia lentamente a far trapelare l'idea che in realtà il problema non è che Maria fa bene e Marta no (sarebbe ipocrita, di lì a poco avrebbe mangiato quanto Marta aveva preparato). Più profondamente il problema è che Maria sa riconoscere il momento e lo vive serenamente (sceglie di ascoltare il maestro), Marta invece non sa riconoscere il momento e si «affanna e agita». La conclusione del lavoro sarà affidata ad un altro educatore, non a quello che ha “rappresentato” Gesù.

PREGHIERA

Proponiamo una preghiera del beato Charles de Foucauld, missionario francese morto nel 1916. La sua scelta di vita, dopo un'esistenza movimentata e travagliata, fu quella di vivere in mezzo ai tuareg del Sahara, come testimonianza semplice di condivisione. In questa preghiera ringrazia il Padre, per tutto e in anticipo. Follia? Oppure atto estremo di riconoscimento che da Dio vengono solo cose buone.

*Padre mio,
io mi abbandono a te,
fa' di me ciò che ti piace
qualunque cosa tu faccia di me
ti ringrazio.
Sono pronto a tutto,
accetto tutto,
purché la tua volontà si compia in me
e in tutte le tue creature;
non desidero altro, mio Dio.
rimetto la mia anima nelle tue mani;
te la dono, mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore
perché ti amo.
Ed è per me un'esigenza d'amore
il donarmi,
il rimettermi nelle tue mani senza misura,
con una confidenza infinita,
poiché tu sei il Padre mio.*

PER CONCLUDERE

La canzone «Grazie mille» degli 883 può aiutare a concretizzare il discorso fatto: Max Pezzali elenca circostanze molto diverse per ringraziare. Si possono invitare i ragazzi a riscrivere le strofe del canto a partire dalle loro esperienze. Al termine ci si può chiedere perché si sono scelte proprio quelle circostanze e si può verificare se davvero sono le occasioni in cui ci si sente riconosciuti come persone che valgono.

CATECHESI / LIVELLO BASE

Incontro tre

CONDIVIDERE

«[Gesù]lo spezzò e lo diede loro»
(Lc 22,19)

PER INIZIARE

Ognuno a tavola mangia il cibo a lui destinato: ma, sulla tavola, i vari cibi presenti sono per tutti coloro che prendono parte ad un pranzo o una cena. Sempre, a tavola come nella vita, si corre il rischio di pensare a noi stessi, ai nostri bisogni, a soddisfare la nostra fame. La sera dell'ultima cena Gesù, nel gesto di spezzare il pane e di darlo ai dodici, ci fa capire il valore della condivisione: che è innanzitutto accontentarsi di quello che abbiamo nella vita e metterlo a disposizione degli altri senza gelosia, che è non sprecare perché qualcuno possa averne come noi, che è portare il nostro contributo di capacità, qualità, doni materiali, affetti, amicizia a tutti coloro che incontriamo nei nostri mondi.



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell'ascolto della parola del Vangelo dall'immagine: Terza apparizione di Cristo, anonimo seguace di Dieric Bouts, XVI sec. (prima metà), Fiandre

L'autore fiammingo di questa opera pone sull'orizzonte una barca che getta una rete in acqua e un uomo che è in piedi sulla riva. Portando lo sguardo sulle figure principali scopriamo che quella sulla riva è Gesù. Cristo ha le mani e i piedi segnati dalla crocifissione, eppure appare vivo sulla riva del lago, così vivo che ha portato una pagnotta e messo del pesce a cuocere sul fuoco. Pietro si avvicina incredulo nel vedere il maestro, coi fianchi cinti entra in acqua. La barca dei discepoli si avvicina a fatica, carica di uomini e, probabilmente, di pesce.

Dopo questi fatti, Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso detto Didimo, Natanaele di Cana di Galilea, i figli di Zebedeo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: "Io vado a pescare". Gli dissero: "Veniamo anche noi con te". Allora uscirono e salirono sulla barca; ma quella notte non presero nulla.

Quando già era l'alba, Gesù stette sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: "Figlioli, non avete nulla da mangiare?". Gli risposero: "No". Allora egli disse loro: "Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete". La gettarono e non riuscivano più a tirarla su per la grande quantità di pesci. Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: "È il

Signore! Simon Pietro, appena udì che era il Signore, si strinse la veste attorno ai fianchi, perché era svestito, e si gettò in mare. Gli altri discepoli invece vennero con la barca, trascinando la rete piena di pesci: non erano infatti lontani da terra se non un centinaio di metri.

Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del pesce sopra, e del pane. Disse loro Gesù: "Portate un po' del pesce che avete preso ora". Allora Simon Pietro salì nella barca e trasse a terra la rete piena di centocinquantatré grossi pesci. E benché fossero tanti, la rete non si squarciò. Gesù disse loro: "Venite a mangiare". E nessuno dei discepoli osava domandargli: "Chi sei?", perché sapevano bene che era il Signore. Gesù si avvicinò, prese il pane e lo diede loro, e così pure il pesce. Era la terza volta che Gesù si manifestava ai discepoli, dopo essere risorto dai morti. (Gv 21, 1-14)

COMMENTO

È molto interessante che Gesù si faccia riconoscere nel gesto del condividere: lo riconoscono quando a riva prende il pane e il pesce e lo condivide, lo distribuisce ai suoi discepoli. È lo stesso gesto dell'ultima cena. Gesù poteva farsi riconoscere in modi eclatanti, eppure sceglie il gesto semplice del pane condiviso, come ha comandato di fare anche a noi, in sua memoria. È interessante notare come Gesù spezzi il pane e distribuisca il pesce pescato con fatica e con fiducia dai discepoli.

Gesù ci chiede quindi di fare come lui, di condividere ciò che abbiamo e che è frutto della terra e del nostro lavoro: non solo nell'eucarestia domenicale, ma ciò che fa parte della nostra vita (sentimenti, beni materiali a cui teniamo, tempo, amicizie).

ATTIVITÀ

Per poter svolgere questa attività dobbiamo chiedere, nell'incontro precedente, ai ragazzi di portare alcuni oggetti (3/4 per ogni membro del gruppo) che indicano aspetti di vita (materiali e non) che condividono con altri. Se i ragazzi non sono stati invitati nell'incontro precedente a portare gli oggetti possiamo lasciare loro del tempo affinché recuperino in oratorio o creino con dei materiali vari, almeno un oggetto che simbolicamente richiami ciò che condividono realmente con gli altri.

Durante l'incontro dividiamo i ragazzi in gruppetti e chiediamo loro di raccontarsi a vicenda cosa rappresentano quegli oggetti per loro, quale aspetto di condivisione rappresentano e quanta fatica fanno a condividere.

Possiamo aiutare la discussione con alcune domande:

- **Perché hai scelto questo oggetto? Cosa rappresenta? Cosa è che condividi?**
- **È una cosa materiale o un altro aspetto della tua vita?**
- **Cosa provi nel condividere? Fai fatica e a volte non riesci? Perché?**
- **Come ti senti quando qualcuno condivide qualcosa con te?**

PREGHIERA

Durante la preghiera i ragazzi sono invitati a porre l'oggetto che rappresenta l'aspetto che più difficilmente condividono in un piccolo cesto ai piedi di una croce: è il segno della richiesta al Signore che ci aiuti a condividere ciò che abbiamo e ciò che siamo.

Signore Gesù,

ci inviti a riconoscerti nell'Eucarestia spezzata e condivisa fra tutti.

Aiutaci a essere come te capaci di donare agli altri ciò che davvero è prezioso nella nostra vita: il tempo, l'amicizia, ciò che ci sta a cuore.

E se faremo fatica a donare con le nostre mani,

insegnaci ad accettare e a ricevere almeno ciò che gli altri vorranno donarci.

PER CONCLUDERE

Potete consegnare a conclusione dell'incontro un breve testo di approfondimento, da "La cucina del risorto", di Giovanni Cesare Pagazzi, EMI, 2014.

CATECHESI / LIVELLO BASE

Incontro quattro

GUSTARE

«Questo è il mio corpo, che è dato per voi;
fate questo in memoria di me”.
E, dopo aver cenato, fece lo stesso con il calice».
(Lc 22, 19-20)

PER INIZIARE

Gustare è riconoscere il mangiare come esperienza “sublime ed emozionale” non solo quale atto biologica e funzionale. Gustare è “badare alle cose” in profondità perché coinvolge tutti i sensi: si pregusta con gli occhi, si odorano le pietanze, si assaggia, si mastica il boccone, se ne percepisce la consistenza con la lingua, la temperatura, si sentono i rumori che il cibo produce sotto i denti. Tutto questo tocca radici profonde del nostro esistere, permette di cogliere fino in fondo il valore delle cose che viviamo, di apprezzare chi ha preparato quel piatto, di riconoscere in esso tutta la portata di un incontro, di un’occasione di relazione, il bello di una festa. Gustare è un’azione della mente e del cuore in grado di tessere la trama indelebile dei nostri ricordi. Ci permette di INTERIORIZZARE l’esperienza del mangiare, di GIOIRE del bene ricevuto augurandosi di riviverlo, di VERIFICARE i nostri gusti per non ripetere certi errori, di SALUTARCI per REINCONTRARCI per vivere nuovamente determinate sensazioni. Questo ha voluto fare il Signore per noi, non solo ci ha dato se stesso come cibo di salvezza, ci ha offerto anche di gustare pienamente la vita in Lui per ritrasmetterla come amore; ha spezzato il pane, ha versato il vino e nell’istituzione del gesto memorialistico della condivisione comunitaria ci ha donato la continuità della sua azione in mezzo a noi, ciò che ci permette di gustare ad ogni Eucarestia la sua presenza viva nei fratelli.



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell’ascolto della parola del Vangelo dall’immagine: Nozze di Cana, Giotto di Bondone, 1303/1305, Cappella degli Scrovegni a Padova

Tutti hanno portato e messo nelle giare del vino per la festa, ma prima della fine della cena questo è finito. Giotto pone Maria seduta accanto alla sposa, la Madonna chiede ai servitori di ascoltare Gesù. Cristo, seduto a fianco dello sposo e vicino ad un discepolo, fa portare alle servitrici dell’acqua per riempire le giare vuote. L’acqua assaggiata dal grasso maestro di tavola è divenuta dell’ottimo

vino, il migliore della festa. Solo Gesù, Maria e i servitori sanno quanto realmente accaduto in

quella stanza.

Tre giorni dopo, ci fu una festa nuziale in Cana di Galilea, e c'era la madre di Gesù. E Gesù pure fu invitato con i suoi discepoli alle nozze. Venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». Gesù le disse: «Che c'è fra me e te, o donna? L'ora mia non è ancora venuta». Sua madre disse ai servitori: «Fate tutto quel che vi dirò». C'erano là sei recipienti di pietra, del tipo adoperato per la purificazione dei Giudei, i quali contenevano ciascuno due o tre misure. Gesù disse loro: «Riempite d'acqua i recipienti». Ed essi li riempirono fino all'orlo. Poi disse loro: «Adesso attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. Quando il maestro di tavola ebbe assaggiato l'acqua che era diventata vino (egli non ne conosceva la provenienza, ma la sapevano bene i servitori che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo e gli disse: «Ognuno serve prima il vino buono; e quando si è bevuto abbondantemente, il meno buono; tu, invece, hai tenuto il vino buono fino ad ora». Gesù fece questo primo dei suoi segni miracolosi in Cana di Galilea, e manifestò la sua gloria, e i suoi discepoli credettero in lui. (Gv. 2, 1-11)

COMMENTO

Giovanni Cesare Pagazzi nel libro "La cucina del Risorto" dice che un buon cuoco ha questa prima elementare avvertenza: non impiegare sempre tutte le cose buone a disposizione, o almeno non tutte subito, per favorire una buona assimilazione e digestione del pasto. Ecco che "gustare il Risorto" nella nostra vita, con l'Eucarestia, è saper attendere il momento giusto, nei modi giusti perché il nostro palato possa riconoscere tutto il dolce della sua Parola che si fa viva in noi. Il Signore non solo ci dà tutto ciò di cui abbiamo bisogno, si preoccupa del vino da servire in tavola, ma fa in modo che l'esperienza del suo incontro sia quella del "vino buono" capace di cambiare e convertire per sempre il nostro cuore.

ATTIVITÀ

Si prepara per gli adolescenti una sorta di banchetto al quale verranno chiamati a partecipare a gruppetti non troppo numerosi (importante il trovarsi insieme intorno ad un tavolo). Tutti dovranno essere bendati. Gli educatori che gestiscono l'attività faranno passare nelle loro mani delle ciotole o piatti con dentro alcune diverse tipologie di alimenti: pietanze dolci, salate, amare, morbide, dure, croccanti, calde, fredde... la scelta della tipologia e il numero degli assaggi è a discrezione di chi gestisce l'incontro. Ciascuno dovrà prenderne un pezzetto, assaggiarlo, gustarlo e passare la pietanza al compagno al proprio fianco.

Gli educatori aiutano i ragazzi a riflettere su ciò che quei sapori suscitano in loro, quali ricordi accendono, a quali persone rimandano, quali sensazioni provocano. Non si tratta solo di essere in grado di riconoscere l'alimento ma di associarlo il più possibile ad un personale vissuto, da condividere ad alta voce.

- **Questo cibo mi ricorda...**
- **Questo profumo mi fa pensare a questa situazione...**
- **Mi piace questo sapore perché...**
- **Non mi piace questo sapore perché...**
- **Mi capita di mangiare questa cosa con...**

NB: gli educatori si assicurino di conoscere eventuali allergie o intolleranze alimentari dei ragazzi al fine di evitare alimenti pericolosi.

Al termine dell'attività gli educatori propongano agli adolescenti di riflettere sul tema del gustare in relazione al loro personale rapporto con il Signore:

- **Quando mi è capitato di aver gustato la presenza del Signore nella mia vita? Quando ho sentito di averlo incontrato?**
- **La mia relazione con Dio che tipo di sapore potrebbe avere? È un rapporto dolce, di vicinanza, confidenza, affidamento oppure c'è qualcosa di amaro che mi allontana da Lui, la mia pigrizia, il suo silenzio, la fatica della preghiera, ecc.**
- **La Sacra Scrittura è un piatto che sto imparando a gustare, per esempio durante la Messa o qualcosa che non so ancora digerire?**

PREGHIERA

La vita è un'opportunità, coglila.

La vita è bellezza, ammirala.

La vita è beatitudine, assaporala.

La vita è un sogno, fanne una realtà.

La vita è una sfida, affrontala.

La vita è un dovere, compilo.

La vita è un gioco, giocalo.

La vita è preziosa, conservala.

La vita è una ricchezza, conservala.

La vita è amore, godine.

La vita è un mistero, scopriilo.

La vita è promessa, adempila.

La vita è tristezza, superala.

La vita è un inno, cantalo.

La vita è una lotta, vivila.

La vita è una gioia, gustala.

La vita è una croce, abbracciala.

La vita è un'avventura, rischiala.

La vita è pace, costruiscila.

La vita è felicità, meritatala.

La vita è vita, difendila.

(Madre Teresa di Calcutta)

PER CONCLUDERE

È possibile lanciare l'incontro o concluderlo con questo breve video, tratto dal film Ratatouille, in cui il critico Anton Egò assaggia la Ratatouille di Rémy.

<https://www.youtube.com/watch?v=v0PSNTvKeP8>.

CATECHESI / LIVELLO BASE

APPROFONDIMENTO

Da *“La cucina del risorto”*, di Giovanni Cesare Pagazzi, EMI, 2014

Persino quando immagina il Paradiso, Gesù si riferisce ad una mensa, dove con i suoi amici mangerà e berrà i cibi preparati dal Padre (cfr. Lc 22, 28-30 e Ap 19,9). [...]

Perché mai tutta questa attenzione di Gesù alla propria e all'altrui fame e sete? Perché esse, con un linguaggio tutto di carne, non smettono di ricordare agli uomini che sono figli e figlie, gente che vive perché riceve, prima ancora di poter dare.

La fame e la sete in-segnano ogni giorno verità tanto semplici da passare inosservate, ma altrettanto imprescindibili per vivere la vita umana in tutta la sua profondità. Il primo in-segnamento: «**Tu non sei l'unico essere al mondo**, tant'è che esistono anche i cibi e le bevande, la cui esistenza fame e sete ti ingiungono di riconoscere». Apprendessimo questo insegnamento quotidiano dalla fame e dalla sete avremmo risolto gran parte dei problemi personali e mondiali.

Il secondo in-segnamento: «La tua vita (come cibi e bevande) proviene da fuori di te, dall'esterno, ed è diversa da te (par bene che tu non sia un panino, né una cotoletta o una mela)». La vita quindi è qualcosa di trascendente, di santo, necessario eppure non dovuto. Terzo in-segnamento: «Nonostante l'invidia, cancro dell'anima, ti induca a non vedere il bene al di fuori di te, anzi, ad offenderti quando lo scorgi fuori di te, fame e sete ti portano ad ammettere che cibi e bevande sono gustosi, buoni e che quindi **il buono non si esaurisce in te** ma è reperibile oltre i tuoi confini». Ecco perché Gesù annuncia il Vangelo non solo con il linguaggio, ma anche col corporaggio. Condividere il cibo ringraziando significa decidere di vivere da figli e fratelli; solo così si riceverà la partecipazione al banchetto di nozze dell'agnello.

CATECHESI / LIVELLO AVANZATO

Incontro uno

IL CIBO PARLA DI RELAZIONI

PER INIZIARE

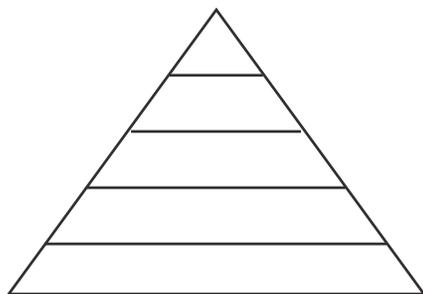
Un uso buono del cibo, un cibo gustato, è segno di qualcosa fatto insieme agli altri, occasione di relazione, di incontro, di festa. Non si mangia soltanto per sostentarsi, mangiare è un'attività carica di simboli che esprimono la nostra relazione con gli altri e con il mondo.

Se le nostre fluttuazioni fra il dare e l'avere, fra il chiedere e l'aprire, fra l'accettare e il rifiutare riescono ad equilibrarsi fra di loro, riusciamo a introdurre il cibo necessario e a provare il piacere connesso a un'attività del corpo che funziona in maniera efficiente.

Ma il cibo può essere sintomo di difficoltà relazionali: anoressia/ bulimia, ad esempio, si spiegano con un rapporto distorto con sé e gli altri. Può succedere che ingaggiamo una battaglia con il cibo, come se fosse un nemico da sconfiggere: evitarlo ci conferma nella nostra capacità; oppure possiamo essere sconfitti dal cibo, ingerirlo senza necessità, essendone invasi e mantenendo come ultima linea di difesa, anch'essa dolorosa, il vomito.

ATTIVITÀ

Incominciamo proponendo ai ragazzi l'affermazione di Feuerbach "L'uomo è ciò che mangia". Prendendo spunto dalla piramide alimentare, proviamo a costruire la dieta della nostra anima.



1. Chiediamo ai membri del gruppo. "Come vivo il mio tempo tra studio, sport, hobby, amici, famiglia, rapporto con il Signore?" chiediamo di scrivere le varie attività quotidiane su un foglio e riportare accanto il tempo dedicato.

A questo punto facciamo disegnare ad ognuno una piramide: alla base riporteranno le attività che ritengono più importanti (non quelle a cui dedico più tempo).

Chiediamo ai ragazzi di confrontare la piramide con la quantità di tempo che hanno indicato.

La base della piramide è costituita dalle attività che occupano la maggior parte del tempo? Ci sono squilibri tra come vorreste vivere e come vivete? Queste differenze creano in voi qualche particolare sentimento? Siete in lotta o in armonia con il vostro corpo?

2. Chiediamo ora di ampliare lo sguardo alle relazioni che instauriamo con gli altri.

Vi è mai capitato di essere influenzati dal parere degli amici? Dai professori o dagli allenatori? O da quello di genitori e parenti? Di fare determinate azioni per essere accettati? (È bene richiamare in questa fase che non sempre il parere degli altri influenza negativamente, ma a volte può diventare difficilmente sostenibile).

Il percorso per la fascia d'età più alta (dai 17 ai 20 anni) sceglie invece il tema del mangiare come angolatura per approfondire le relazioni, l'identità, la necessità di rispondere all'esigenza/promessa di cibo per tutti. Mangiare diventa anche un punto di osservazione dal quale provare a capire il senso dei riti e del rito per eccellenza, la S. Messa.

Il parere degli altri ha cambiato le vostre prospettive, i vostri progetti per il futuro? La vostra piramide quanto è influenzata da questi pareri?

Vi capita di mangiare le prime cose che capitano sotto mano? Dietro a questo atteggiamento si nascondono stati di ansia o di stress? Da cosa sono provocati secondo voi?

Prima di farci aiutare dalla parola del Signore suggeriamo ai ragazzi questa riflessione:

Anoressia e bulimia non sono malattie legate solo all'atto del mangiare, ma hanno cause anche nei rapporti distorti con sé e con gli altri. In una società dove l'immagine spesso conta più dello spirito, dove l'apparire è più importante dell'essere, il controllo della mente sul corpo può arrivare a negare la fame (negando al tempo stesso il proprio corpo) e creare una persona ossessionata dal "fantasma" di se stessa: l'immagine del proprio corpo è più reale del proprio vero corpo. Questo processo psichico complesso funziona un po' come una strategia per tenere a bada - fuori dalla consapevolezza - dolorosi stati d'animo legati alla percezione di sé e di sé in relazione all'altro.



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell'ascolto della Sacra Scrittura dall'immagine: Pentecoste, Giotto di Bondone e aiuti, 1303/1305, Cappella degli Scrovegni a Padova

Lo Spirito Santo esplode in una raggiera sulla testa degli apostoli, ogni uomo poggia, come a sorreggerla, su una colonna o su una parete della casa, quel luogo diventa un tempio, un colonnato consacrato. Il corpo stesso degli apostoli è tempio di Dio, è un tempio vivo, è un luogo con grandi archi aperti al mondo. Ogni discepolo ha un abito diverso, rappresenta un costume e un popolo, ma nessuno è superiore agli altri, lo spirito rende tutti

pari e tutti uniti come Cristo. Maria siede nell'angolo a destra, chiude il cerchio ed è la prima ad alzare il capo e a vedere e a capire quello che sta accadendo.

Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi? Se uno distrugge il tempio di Dio, Dio distruggerà lui. Perché santo è il tempio di Dio, che siete voi. Nessuno si illuda. Se qualcuno tra voi si crede un sapiente in questo mondo, si faccia stolto per diventare sapiente; perché la sapienza di questo mondo è stoltezza davanti a Dio. Sta scritto infatti: Egli prende i sapienti per mezzo della loro astuzia. E ancora: Il Signore sa che i disegni dei sapienti sono vani. Quindi nessuno ponga la sua gloria negli uomini, perché tutto è vostro: Paolo, Apollo, Cefa, il mondo, la vita, la morte, il presente, il futuro: tutto è vostro! Ma voi siete di Cristo e Cristo è di Dio. (1 Cor 3, 16-23)



COMMENTO

La vera bellezza agli occhi di Dio, che non guarda solo l'aspetto esteriore, è quella che portiamo nel cuore. Paolo, nella prima lettera ai Corinzi, ci ricorda che il nostro corpo è il tempio di Dio, che la sapienza di questo mondo è stoltezza davanti a Dio.

Allora per liberarci da tutto ciò che appartiene a questo mondo e che crea squilibri nella nostra vita, dovremmo iniziare a guardare il mondo come fa Dio Padre. La nostra piramide non dovrebbe essere plasmata secondo le nostre

esigenze, ma secondo il comandamento dell'amore (cfr. Mt, 22, 37;39)

Confrontiamo ora la nostra piramide con quella qui sopra: ci sono dei punti in comune? Troviamo sconvolgente questa piramide o possiamo impegnarci a vivere in questo modo?

Il comandamento dell'amore di Gesù ci spiazza. Eravamo concentrati su noi stessi e su come apparivamo di fronte al mondo, ma ci eravamo dimenticati di amare Dio, gli altri e noi stessi.

PREGHIERA

Concludiamo l'incontro con la condivisione in semplicità di qualcosa da mangiare. Facciamo precedere questo momento da una benedizione che ricorda il senso dell'incontro.

*Benedici Signore,
noi, il cibo che ogni giorno prendiamo,
chi lo prepara, chi con noi lo condivide.
Ricordaci sempre, Signore,
che il tuo amore è più grande dei nostri peccati
e che solo in Te dobbiamo cercare la vera bellezza.*

PER APPROFONDIRE

Un video significativo di una storia di anoressia (durata 6 minuti).

http://www.centrimaraselvini.it/video/video_come_me.html

Allegato 1 - Un'estratto dell'intervento della prof.ssa Claudia Ciotti, insegnante di Psicologia, Quando il cibo ti entra in testa (oltre che nella pancia), dal volume Spizzichi e bocconi, Seminario di Milano (2014)



CATECHESI / LIVELLO AVANZATO

Incontro due

IL CIBO PARLA DI IDENTITÀ

PER INIZIARE

“Parla come mangi” è un detto, ma in sé nasconde un’antica verità: la nostra persona, la nostra individualità, il nostro stare con gli altri, il nostro senso di appartenenza ad un territorio e ad un gruppo umano, passa anche attraverso il cibo. Il tipo di alimento, la ritualità della preparazione, il modo in cui viene consumato e conservato sono segni culturali fortemente distintivi. Un italiano, pensando ad un viaggio all’estero, si pone sempre la domanda “come si mangerà?”. Se vogliamo conoscere un’altra cultura ne prendiamo le misure anche attraverso i cibi e i prodotti tipici.

La nostra, inoltre è un’epoca di diffuse allergie e intolleranze alimentari, questo ci apre ad una nuova accettazione del diverso, ad una nuova attenzione ai bisogni dell’individuo, all’imparare a tollerare la prossimità con abitudini alimentari diverse dalle nostre.



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell’ascolto della Sacra Scrittura dall’immagine: La visione di San Pietro per la conversione dei Gentili, Pietro Marone e Tommaso Bona 1581, Pinacoteca Tosio Martinengo Brescia.

Dal cielo scende una tovaglia colma di animali di tutte le specie, Pietro riceve l’ordine di nutrirsi di tutte quelle carni, ma la tradizione ebraica lo impedirebbe, non tutte quelle carni sono pure per la legge, eppure è Dio stesso a dire all’Apostolo che ogni cosa fatta da Dio è pura. Pietro è rappresentato con in mano le chiavi del paradiso, quello che conta ora è permettere a tutti i popoli, anche quelli con tradizioni alimentari diverse da quelle ebraiche, di poter accedere al regno di Dio. Se gli obblighi alimentari del passato sono un impedimento, Dio concede di cambiare la tradizione e di permettere la conversione di ogni uomo e di accogliere tutte le genti.

Gli apostoli e i fratelli che stavano nella Giudea vennero a sapere che anche i pagani avevano accolto la parola di Dio. E quando Pietro salì a Gerusalemme, i circoncisi lo rimproveravano dicendo: «Sei entrato in casa di uomini non circoncisi e hai mangiato insieme con loro!». Allora Pietro raccontò per ordine come erano andate le cose, dicendo: «Io mi trovavo in preghiera nella città di Giaffa e vidi in estasi una visione: un oggetto, simile a una grande tovaglia, scendeva come calato dal cielo per i quattro capi e giunse fino a me. Fissandolo con attenzione, vidi in esso quadrupedi, fiere e rettili della terra e uccelli del cielo. E sentii una voce che mi diceva: Pietro, alzati, uccidi e mangia! Risposi: Non sia mai, Signore, poiché nulla di profano e di immondo è entrato mai nella mia bocca. Ribatté nuovamente la voce dal cielo: Quello che Dio ha purificato,

tu non considerarlo profano. Questo avvenne per tre volte e poi tutto fu risollevato di nuovo nel cielo. Ed ecco, in quell'istante, tre uomini giunsero alla casa dove eravamo, mandati da Cesarèa a cercarmi. Lo Spirito mi disse di andare con loro senza esitare. Vennero con me anche questi sei fratelli ed entrammo in casa di quell'uomo. Egli ci raccontò che aveva visto un angelo presentarsi in casa sua e dirgli: *Manda a Giaffa e fà venire Simone detto anche Pietro; egli ti dirà parole per mezzo delle quali sarai salvato tu e tutta la tua famiglia. Avevo appena cominciato a parlare quando lo Spirito Santo scese su di loro, come in principio era sceso su di noi. Mi ricordai allora di quella parola del Signore che diceva: Giovanni battezzò con acqua, voi invece sarete battezzati in Spirito Santo. Se dunque Dio ha dato a loro lo stesso dono che a noi per aver creduto nel Signore Gesù Cristo, chi ero io per porre impedimento a Dio?». All'udir questo si calmarono e cominciarono a glorificare Dio dicendo: «Dunque anche ai pagani Dio ha concesso che si convertano perché abbiano la vita!». (At. 11, 1-18)*

COMMENTO

Pietro di ritorno da Giaffa scandalizza alcuni membri della comunità di Gerusalemme per aver accolto e battezzato anche i pagani. Questo gesto rompe con una lunga tradizione ebraica fatta di precise regole religiose. Tra queste regole quelle che riguardano la purezza degli alimenti e la circoncisione sono un segno molto forte che distingue ebrei e pagani. Durante una visione è la voce di Dio a spronare Pietro ad aprirsi al mondo e ad abbandonare le antiche proibizioni mangiando ogni cosa buona del mondo, come in una nuova Genesi. Dio dona la vita a tutti gli uomini, sia ai figli di Israele circoncisi, sia a chi si lascia battezzare nel nome di Gesù e si converte alla vita nuova. Essere uomini nuovi in Cristo vuol dire cambiare nutrimento, ciò che conta a Dio non sono più le antiche regole della legge alimentare, ma accedere al nuovo nutrimento dell'uomo, che è Gesù stesso.

ATTIVITÀ

Chiediamo ai ragazzi di pensare a 5 piatti o bevande della cucina italiana e 5 piatti o bevande della cucina estera. Distribuiamo ai ragazzi 10 cartoncini ciascuno sui quali possono scrivere o disegnare i 10 piatti/bevande pensati.

Si prepara un cartellone con la geografia del pianeta o, se lo si ha, un mappamondo grande. Ogni ragazzo prova a collocare i piatti da lui scelti sul territorio che presuppone sia quello di provenienza. I ragazzi non italiani possono portare il loro contributo alla diversità dei piatti e delle bevande spiegando eventuali piatti non noti. Molti cartoncini cadranno su Italia ed Europa o su luoghi con cucine codificate (Cina, Giappone, America...), pochi sul resto del Mondo. Tanti cartoncini saranno doppi. A questo punto vediamo come e dove sono stati distribuiti e possiamo chiederci:

- ***Nelle terre "senza piatti" cosa mangiano?***
- ***Perché non ci è venuto in mente nulla su quei luoghi?***
- ***Cosa sappiamo del resto del mondo e delle sue tradizioni?***
- ***Quale la nazione con più piatti e bevande?***
- ***Quali i motivi della diversità del cibo nel mondo? (risorse, tradizioni, cultura, religione, industria...)***

A questo punto invitiamo i ragazzi a prelevare dalla mappa tre cibi o bevande che piacciono e tre che non piacciono o che piacciono poco. Si chiede ai ragazzi il motivo delle loro scelte:

- ***Perché alcuni piatti piacciono e altri no?***
- ***Ci sono solo motivi di gusto?***
- ***Ci sono motivi derivati da altro? (cultura, religione, allergie, intolleranze...)***
- ***Come comportarsi quando non possiamo mangiare qualcosa con gli altri?***
- ***Come reagiscono gli altri se noi non mangiamo qualcosa?***

Ci accorgiamo quindi che i cibi ci dicono cose del mondo e di noi stessi e diventano quindi un'occasione sia per caratterizzarci sia per farci incuriosire e apprezzare le diversità che gli altri portano in sé. Una certa curiosità alimentare ci può aiutare ad essere accoglienti e interessati alle tipicità culturali e sociali degli altri.

PREGHIERA

Concludiamo l'incontro con una preghiera di origine egiziana, dedicata ad Amon da parte di un cieco. La rivolgiamo a Dio Padre, pensando che ha messo nel cuore di ogni uomo il desiderio di incontrarlo.

*Il mio cuore desidera vederti,
Tu puoi saziare anche chi non abbia mangiato,
Tu puoi inebriare anche chi non abbia bevuto.
Il mio cuore è nella gioia,
il mio cuore desidera vedere Te,
protettore del povero,
Padre di chi non ha madre,
sposo della vedova.
Quant'è dolce pronunciare il tuo nome!
È come la gioia di vivere,
il sapore del pane per il bimbo,
il vestito per chi è nudo,
il frutto assaporato nella calura,
il soffio di brezza per chi è prigioniero.
Tu che mi hai fatto vedere le tenebre,
crea la luce per me.
Che io ti veda!
China su di me il tuo volto diletto.
E l'umile tuo servo ti veda.
Dio Bellezza,
donami la pace!
Della tua grande potenza
io non sperimentai che le tenebre.
Fammi dono della tua grazia,
fa che io veda te ininterrottamente!*

PER APPROFONDIRE

Per capire meglio di cosa quali sono i cibi "puri" per la religione ebraica e islamica **vedi l'approfondimento su kosher e hallal.**

CATECHESI / LIVELLO AVANZATO

Incontro tre

IL CIBO PARLA DI CONDIVISIONE

INTRODUZIONE

Il progetto di Dio sull'uomo prevede che il cibo sia a disposizione di tutti. Il racconto della creazione vede infatti l'uomo in un giardino di alberi da frutto, con il piacevole compito di coltivarlo e custodirlo (Cfr. Gen 2, 15-17). Ma - lo sappiamo bene - il peccato entra in questa storia e il cibo diventa una conquista da sudare (Gen 3, 17-19), un lavoro difficile da svolgere. Nonostante il peccato, il mondo con le sue risorse rimane nella disponibilità dell'uomo, tanto che per il suo popolo eletto che vive nella fame e nella schiavitù, il Signore promette una terra nella quale il cibo è presente in abbondanza (cfr. - ad esempio Ger. 11, 1-5). La promessa di Dio la definisce: "Una terra dove scorrono latte e miele".

ATTIVITÀ

Per far entrare i nostri giovani nel tema della necessità di condividere e usare in modo equamente distribuite le risorse della terra proponiamo un gioco molto semplice.

Dividiamo in 4/6 gruppi il nostro gruppo e diamo ad ognuno un po' di materiale: al gruppo 1 forniremo fogli di carta piccoli (formato post-it) e scotch sottile, al gruppo 2 fogli di carta da giornale e nastro adesivo da pacco e 4 aste, al gruppo 3 forniremo due lenzuoli matrimoniali, ago e filo e 4 bastoni, al gruppo 4 daremo una cassetta contenente cancelleria e suggeriremo di rubare, senza farsi notare, alcuni dei materiali degli altri gruppi. Ai gruppi rimanenti possiamo dare materiale simile a quello dei primi 3 gruppi. Fornito il materiale daremo ai ragazzi 30 minuti e l'obiettivo di costruire una tenda per gruppo sotto la quale possano stare. Al termine del gioco andiamo a osservare e valutare le tende realizzate.

Alcune domande per far emergere i significati:

- **Chi ha fatto la tenda migliore? Chi la più sicura? Chi la più spaziosa?**
- **Chi ha lavorato meglio nella costruzione? Come sono stati divisi i lavori di gruppo?**
- **Tutti i membri del gruppo hanno lavorato? Chi ha fatto il progetto? Eravate tutti d'accordo?**
- **Quali elementi hanno reso più facile o difficile la realizzazione della tenda?**

Usciamo dalla metafora della tenda. Chi rappresentano i vari gruppi? Possiamo aiutare i ragazzi ad osservare che per avere il necessario (la tenda è il cibo) è indispensabile, prima ancora dell'impegno e della possibilità di darsi da fare, avere risorse sufficienti, poter difenderle ed evitare che le risorse vengano rubate, solo allora possiamo cercare un progetto comune e provare a realizzarlo. Aiutiamo i ragazzi a commentare la situazione, allargando al contesto della distribuzione del cibo nel mondo.

Per la discussione possiamo stampare e mettere a disposizione alcuni dei molti dati scaricabili sul sito www.fao.org/statistics/en



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell'ascolto della parola del Vangelo dall'immagine: Sette opere di Misericordia, Michelangelo Merisi detto Caravaggio, 1606/1607, Pio Monte della Misericordia Napoli.

In un vicolo scuro e popolare di Napoli si assempmano diversi personaggi, disposti nella scena con la forza espressiva del teatro o di un presepe. In questo affollato quadro Caravaggio racchiude le sette opere di misericordia corporale. Sulla destra notiamo in particolare "Visitare i carcerati" e "Dar da mangiare agli affamati", gesti concentrati in un singolo episodio, quello del mito di Cimone. L'uomo condannato a morte per fame fu nutrito in carcere dal seno di sua figlia Pero e per questo gesto di carità fu graziato. A osservare e guidare dall'alto tutte le opere di misericordia sono la Madonna con il Bambino, sorretti

dagli angeli. I gesti che accadono in terra sono legati al cielo, uniti dalla stessa luce di grazia e dal turbinare dei movimenti dei corpi, alto e basso si confondono.

Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, siederà sul trono della sua gloria. Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra. Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: "Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi". Allora i giusti gli risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? Quando mai ti abbiamo visto malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?". E il re risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me". (Mt. 25, 31-40)

COMMENTO

Il Vangelo di Matteo pone il tema della giustizia e del servizio nei confronti dei fratelli più deboli non tra le varie conseguenze morali del messaggio di Gesù, ma al centro dei discorsi sul Regno di Dio. Il Regno sta per arrivare, ma non ne sappiamo il giorno e l'ora (Mt 25, 1-13), il regno è l'amore/talento che abbiamo ricevuto e dobbiamo restituire in abbondanza (Mt 25, 14-30), il regno sarà per chi ha saputo amare i più piccoli e nei più piccoli avrà riconosciuto il Figlio di Dio. E la metafora più evidente per il regno, che non è solo un termine di paragone ma un impegno da assolvere è proprio nel versetto: «Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare».

PREGHIERA

Concludiamo con una preghiera di Thomas Merton, dedicata alla nostra capacità di collaborare al piano del Signore per il bene dell'uomo.

*Onnipotente e misericordioso Dio, Padre di tutti gli uomini,
Creatore e Dominatore dell'universo, Signore della storia,
i cui disegni sono imperscrutabili,
la cui gloria è senza macchia,
la cui compassione per gli errori degli uomini è inesauribile,
nella Tua volontà è la nostra pace!
Ascolta nella Tua misericordia questa preghiera
che sale a Te dal tumulto e dalla disperazione di un mondo in cui Tu sei dimenticato,
in cui il Tuo nome non è invocato, le Tue leggi sono derise,
e la Tua presenza è ignorata.
Non Ti conosciamo, e così non abbiamo pace.
Concedici prudenza in proporzione al nostro potere,
saggezza in proporzione alla nostra scienza,
umanità in proporzione alla nostra ricchezza e potenza.
E benedici la nostra volontà di aiutare ogni razza e popolo
a camminare in amicizia con noi,
lungo la strada della giustizia, della libertà e della pace perenne.
Ma concedici soprattutto di capire che le nostre vie non sono necessariamente le Tue vie,
che non possiamo penetrare pienamente il mistero dei Tuoi disegni,
e che la stessa tempesta di potere che ora infuria in questa terra
rivela la Tua segreta volontà e la Tua inscrutabile decisione.
Concedici di vedere il Tuo volto alla luce di questa tempesta cosmica,
o Dio di santità, misericordioso con gli uomini.
Concedici di trovare la pace dove davvero la si può trovare!
Nella Tua volontà, o Dio, è la nostra pace!*

PER APPROFONDIRE

Il tema della promessa di Dio per la destinazione universale dei beni è espresso da papa Paolo VI, beatificato quest'anno, nell'enciclica *Populorum Progressio*, del 1967. Trovi in allegato uno stralcio.

CATECHESI / LIVELLO AVANZATO

Incontro quattro

IL CIBO PARLA DI RITUALITÀ

PER INIZIARE

Che cos'è un rito? Ci facciamo aiutare da un brano de *Il piccolo principe* di Antoine de Saint-Exupery:

«...Se tu vuoi un amico addomesticami!» [disse la volpe].

«Che cosa bisogna fare?» domandò il piccolo principe.

«Bisogna essere molto pazienti», rispose la volpe. «In principio tu ti siederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino...». Il piccolo principe ritornò l'indomani. «Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora», disse la volpe. «Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti».

«Che cos'è un rito?» disse il piccolo principe.

«Anche questa è una cosa da tempo dimenticata», disse la volpe. «È quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza».

ATTIVITÀ

Quali riti conosciamo o pratichiamo abitualmente? Chiediamo ai ragazzi di scriverli su di un cartellone. Possiamo aiutarli distinguendo tra:

- riti personali (tutte le mattine mi alzo, faccio 10 flessioni, bevo il caffè e mi lavo i denti...)
- riti familiari (a Natale la nonna ha sempre cucinato il cappone. Da quando è morta lo fanno le nuore. Senza cappone non è Natale...)
- riti civili/sociale (prima delle partite di calcio della Nazionale si suonano gli inni nazionali, ci si scambia i gagliardetti, si fa la foto...)
- riti religiosi (messa per i cristiani, pellegrinaggio alla Mecca dei musulmani, bagno nel Gange per gli induisti...).

Proviamo poi a ragionare: perché li facciamo? Perché è importante compierli e compierli proprio sempre nello stesso modo? Possiamo aiutare i ragazzi suggerendo alcune risposte:

- il rito crea riconoscimento e identità. In una classe c'è il rito del caffè alla macchinetta prima delle lezioni. Se uno è escluso (o si esclude) da questo rito è come se fosse fuori dalla classe.
- il rito sospende il tempo. Proprio per il suo carattere ripetitivo e normato, sfugge alla rapidità e imprevedibilità del tempo e offre una sorta di sosta, di riposo, che permette di ritornare con più freschezza a quando si deve fare.

- il rito rassicura e permette di affrontare le sfide. Pensiamo al bambino che prima di addormentarsi vuole che gli si legga sempre la stessa fiaba, oppure al calciatore che entra in campo sempre con lo stesso piede... Solo scaramanzia? È molto di più!

Passiamo poi al rito cristiano per eccellenza, la messa: su un cartellone possiamo disegnare lo schema della messa, per esempio così:

Riti di introduzione	Ascolto della Parola di Dio	Offertorio	Riti di conclusione
	Omelia e preghiere dei fedeli	Preghiera eucaristica e comunione dei fedeli	

Completiamo il cartellone cercando il senso di ciascun momento. Per una descrizione del rito della messa, puoi leggere anche alcune pagine del *Catechismo della Chiesa italiana*: CEI, *Io ho scelto voi* (Catechismo dei giovani/1), Roma 1993, pp. 150-155.



IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI GESÙ

Ci facciamo aiutare nell'ascolto della parola del Vangelo dall'immagine: Cena di Emmaus, Michelangelo Merisi detto Caravaggio, 1601/1602, National Gallery Londra.

È la sera del primo giorno della settimana ebraica, è domenica, le donne al mattino hanno trovato il sepolcro di Gesù vuoto, verso sera Cleopa e un altro discepolo camminano verso Emmaus. Li affianca un pellegrino sconosciuto. Parlano dei fatti degli ultimi giorni e poi si fermano a cena in una locanda. La scena che vediamo inizia qui: il pellegrino è un rabbino, un maestro, prende il

pane e lo benedice, in quel momento Cleopa balza dalla sedia e l'altro discepolo allarga le braccia stupito: quell'uomo è Gesù! L'oste li guarda e capisce che qualcosa sta accadendo, ma non capisce cosa. Caravaggio dipinge un Cristo imberbe e giovane, ormai eternamente giovane, e un apostolo con la conchiglia da pellegrino sulla spalla, pronto al cammino, la luce disvela la scena e ci prepara ad uscire dal quadro.

Leggeremo la pagina dei discepoli di Emmaus (Lc 24,13-35) per cogliere il senso della ritualità nella messa.

[Riti di introduzione]

Due [discepoli] erano in cammino: la messa comincia sempre mettendosi in cammino dalle case alla chiesa. È il popolo radunato, convocato, che celebra l'eucaristia.

Conversavano di tutto quello che era accaduto: la messa dovrebbe accogliere tutte le preoccupazioni, le attese, le speranze di coloro che celebrano. Questo non significa che bisogna parlare in chiesa (!), ma che dobbiamo avere il coraggio di confrontare i nostri pensieri con la Parola di Dio.

Stolti e lenti a capire! La parola di Gesù è dura, sferzante. Segna una distanza tra lui e i suoi discepoli. Anche all'inizio della messa, l'ATTO PENITENZIALE ci aiuta a prendere coscienza di quello che ci manca nei confronti del Signore.

[Liturgia della Parola]

Spiegò nelle Scritture ciò che si riferiva a lui La memoria di quanto compiuto da Gesù e da tutti coloro che lo hanno preceduto è per sempre fissata nelle SCRITTURE. Tuttavia le Scritture «non bastano», chi le legge non sempre le comprende. Ecco motivato il senso dell'omelia che serve a tracciare il raccordo tra la Parola di Dio (che è sempre quella) e la comunità che concretamente ascolta (che è sempre nuova).

Essi insistettero: «Resta con noi» L'iniziativa ora è dei discepoli che pregano il misterioso viandante di fermarsi. Anche la comunità nella PREGHIERA UNIVERSALE presenta al Signore le proprie richieste.

[Liturgia eucaristica]

Egli entrò per rimanere con loro: Pur avendo fatto finta di voler proseguire, Gesù si ferma a casa di due. È un gesto di reciproca accoglienza: Clèopa e l'amico invitano il pellegrino a casa, ma anche Gesù è accogliente nel confronto dell'invito fatto dai due. Anche durante l'OFFERTORIO, Gesù accoglie quanto la comunità offre (il pane e il vino, ma anche la colletta) e lo trasforma in segno del suo amore.

Prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede a loro: È il gesto dello spezzare il pane che permette ai discepoli di riconoscere la presenza di Gesù. Anche la comunità cristiana, nella PREGHIERA EUCHARISTICA, riconosce il desiderio di Gesù di restare sempre con noi.

[Riti di conclusione]

Partirono senza indugio: la messa non finisce in chiesa! Il momento rituale ci viene donato perché noi torniamo alle nostre consuete attività, forti della presenza di Gesù. È questo il senso dell'invito: «Andate/andiamo in pace!». Non si tratta solo del «libera tutti!», ma della precisa consapevolezza che il dono di Gesù va offerto a tutti.

PREGHIERA

Pregheira di Madeleine Delbrel, vissuta in Francia come assistente sociale in una delle periferie più povere e comuniste di Parigi. Dalla meditazione fatta durante la messa quotidiana è nata questa preghiera: *“La gioia di credere”*.

*Poiché le parole non sono fatte per rimanere inerti nei nostri libri,
ma per prenderci e correre il mondo in noi,
lascia, o Signore, che di quella lezione di felicità,
di quel fuoco di gioia che accendesti un giorno sul monte,
alcune scintille ci tocchino, ci mordano, c'investano, ci invadano.
Fa' che da essi penetrati come «faville nelle stoppie»
noi corriamo le strade di città accompagnando l'onda delle folle
contagiosi di beatitudine, contagiosi di gioia.
Perché ne abbiamo veramente abbastanza
di tutti i banditori di cattive notizie, di tristi notizie:
essi fan talmente rumore che la tua parola non risuona più.
Fa' esplodere nel loro frastuono il nostro silenzio che palpita del tuo messaggio.*

PER APPROFONDIRE

Il valore dell'Eucaristia come sacramento che trasforma chi lo riceve è descritto, partendo dalle Omelie eucaristiche di Sant'Agostino in *Diventa chi mangi*, di don Tommaso Castiglioni, da *“Spizzichi e bocconi, una dieta per l'anima?”* (2014), Seminario di Milano, di cui è disponibile un estratto. Un testo molto ricco di spunti sul tema è *Parole da mangiare* di Rubem A. Alves, edizioni Qiqjon (1998).

CATECHESI / LIVELLO AVANZATO

APPROFONDIMENTO

Quando il cibo ti entra in testa (oltre che nella pancia),

di Claudia Ciotti

dal volume Spizzichi e bocconi, Seminario di Milano (2014)

In questo intervento vorrei provare a riflettere su un fatto semplice e comprensibile da tutti: fin dalla nascita per ciascuno di noi il cibo è associato alla relazione con l'altro e le disfunzioni, i disagi, le modalità patologiche che si sviluppano in tale area del comportamento umano, se non hanno un'origine organica possono essere comprese a partire dal vissuto psicologico della persona, al suo modo di percepire la relazione con l'altro e la relazione con se stesso e la propria immagine. La figura materna è quella che per definizione fin dalla vita intrauterina nutre la nuova creatura. Ma anche dopo la nascita, è la mamma che ci ha nutriti al suo seno, ed è sempre lei che in seguito si è occupata di procurare e cucinare il cibo necessario alla nostra crescita. Senza che ci accorgessimo, da sempre abbiamo ricevuto insieme al cibo, amore, tenerezza, accoglienza, cura, incoraggiamento, riconoscimento. Nessun bambino avrebbe mai capito di esistere e sarebbe mai cresciuto senza questo mix benefico di nutrimento e di coccole, di accoglienza e riconoscimento, in una parola, di cura.

Da un punto di vista psicologico sembra essere proprio "Il sentirsi riconosciuti" come persone, uniche e irripetibili che entra in gioco nella dinamica di accogliere o rifiutare il cibo dall'altro. Chi incontriamo nell'atto del prendere cibo? Da chi siamo incontrati? Cosa condividiamo? Cosa ci unisce e cosa ci differenzia? Potrà sembrare strano, ma è proprio a questo livello dell'interazione umana che ci conduce la riflessione sui disturbi del comportamento alimentare.

Dunque, possiamo dire fin d'ora che quando ci sono disturbi del comportamento alimentare ciò che è chiamato in causa non è tanto l'appetito, quanto l'amore, la relazione. Per questo il nostro stile alimentare, anche quando non presenta problematiche più o meno gravi, evoca sempre qualcosa che va al di là della nutrizione.

[...]

Mangiare con un amico è senz'altro più piacevole che mangiare da soli. Quando le relazioni familiari sono buone, ritrovarsi per la cena è una festa. Quando sono tese è un dramma. Non è un caso che la diserzione dei pasti sia un primo indizio di un disturbo alimentare. Questo aspetto ci richiama all'importanza dell'aspetto conviviale per un sano rapporto con il cibo. Se il momento del pasto viene associato ad un'esperienza dolorosa di rapporti astiosi, o indifferenti; o se le decisioni su quale e quanto cibo assumere diventano il modo con cui una persona dominante (di solito la mamma) è avvertita come intrusiva da una figlia che subisce i desideri di lei; o alternativamente una mamma che non si cura dei reali bisogni della figlia, quasi ignorandola... In ciascuno di questi casi la decisione su cosa e quanto mangiare rischia di diventare un facile mezzo a disposizione per rispondere "per le rime" ad adulti incapaci di mettersi in una reale sintonia con l'adolescente che chiederebbe

solo di essere riconosciuto e amato per quello che è. D'altra parte anche il bambino usa fare capricci per farsi spazio con i genitori. Così anche l'inevitabile lotta per l'affermazione di sé nell'adolescenza, condita di trasgressioni e litigate spesso avviene proprio a tavola. Non è facile per i genitori decidere cosa è bene e cosa è male, ascoltare, concedere e al tempo stesso mettere dei paletti quando sono convinti che il bene del figlio o della figlia sia altro. Se manca un dialogo sufficientemente buono è possibile che l'adolescente faccia esattamente il contrario di ciò che ci si aspetta da lui/lei.

[...]

Poter avere tutto e subito ha preso il posto della capacità umana di programmare, posticipare la gratificazione imparando così a far crescere il desiderio, a gustare il tempo dell'attesa e in seguito la soddisfazione. Questo stile tende anche a slegare l'atto del nutrirsi dalla necessità di farlo insieme e dunque di coltivare relazioni di cura reciproca. La maggioranza degli adolescenti spesso torna a casa per pranzo trovando la casa vuota e il cibo da riscaldare e magari da consumare davanti alla televisione, in solitudine. I genitori fanno quello che possono e va ancora bene quando sono consapevoli e riescono a recuperare relazione e convivialità durante la cena e nei fine settimana. Ma spesso le situazioni lavorative e familiari rendono davvero difficile far sì che il pasto quotidiano mantenga quel ruolo di consolidamento dei legami forti della vita.

[...]

L'età media di insorgenza si colloca intorno ai 17 anni e dunque l'adolescenza rimane il periodo critico, un tempo in cui confluiscono tensioni di crescita, cambiamenti fisici, ricerca della propria identità che è favorevole allo sviluppo patologico del disagio.

Si dovrebbe qui considerare anche l'influsso notevole che ha la cultura dominante sul modo con cui le giovani donne guardano al proprio corpo: il mondo della moda, i modelli femminili proposti, l'insistenza sul controllo delle calorie e del peso, la quasi totale concentrazione sull'immagine corporea per mantenere una buona stima di sé, sono preoccupazioni o sollecitazioni molto invasive anche per chi non sviluppa un DCA (disturbi del comportamento alimentare), condizioni rilevanti che facilitano tale sviluppo nella nostra società occidentale.

[...]

Occorre non cadere nella tentazione oggi diffusa: basta una buona informazione (alimentare, psicologica, sessuale) per fare prevenzione. Non è vero. Occorrono relazioni significative e sagge, occorre che da adulti si sappia interagire con i giovani in modo coerente e caldo. I giovani hanno bisogno di adulti capaci di ascoltare, senza colludere con i loro bisogni infantili, persone che sanno essere sufficientemente vicine e sostenibilmente distanti: in una parola, adulti affidabili.

APPROFONDIMENTO

Kosher e Hallal, le tradizioni gastronomiche delle religioni abramitiche.

La tradizione della cucina ebraica e musulmana, che vieta alcuni cibi e alcune pratiche di macello, deriva da antiche normative igienico-sanitarie diffuse tra i popoli nomadi semitici, mediorientali e nordafricani, dovute alle condizioni climatiche calde e desertiche della Palestina, dell'Egitto e dell'Arabia. Queste pratiche di comportamento nella preparazione dei cibi, nate per la salute delle persone e per impedire loro malattie dovute ai cibi avariati, sono divenute nella storia pratiche religiose e fondamento identitario per gli ebrei prima e per i musulmani poi. I cristiani, già nelle prime comunità, pur provenendo dalla tradizione ebraica di una cucina regolamentata, accolgono tutti i popoli del mondo, con i loro usi, i loro costumi e loro cibi. I "pagani" appartenenti all'impero romano hanno abitudini alimentari molto varie e diverse da quelle ebraiche. I primi cristiani imparano a mettere da parte la rigidità delle regole scritte nel libro della Torah per accogliere tutti e, pur mangiando qualsiasi cosa, mantengono la tradizione di ringraziare Dio per quanto ricevuto e di benedire il cibo prima di nutrirsi.

Ancora oggi i cibi **kashèr** (o **koshèr**, secondo la dizione yiddish) sono quei prodotti che, in seguito a processi di controllo, possono essere consumati dagli esponenti delle comunità ebraiche e anche da quelle musulmane (**halal** è l'equivalente in arabo di **kosher**), oltre che da chi voglia assaggiare quel tipo di cucina. **Kashèr** significa valido, adatto, buono. Un cibo è **kashèr** quando è stato preparato nel rispetto delle norme alimentari ebraiche, e **kasherut** è l'insieme di queste norme. Nella tradizione ebraica italiana, **askenazita** (se dalla Germania) e **sefardita** (se dalla Spagna), da sempre la preparazione del pasto per la donna rientra non solo nelle attività quotidiane ma segna l'identità e l'appartenenza, all'uomo è dato il compito di benedire il cibo e di celebrare a tavola il rito del Sabato. Dopo la diaspora gli ebrei sparsi nel mondo sono riusciti ad adattare le proprie regole ai diversi ingredienti, sapori e profumi. "Si sono formate delle tradizioni proprie ad ogni Paese, ad ogni regione, qualche volta ad ogni famiglia. Spesso tali tradizioni sono le sole sopravvissute in mezzo al più desolante abbandono di ogni abitudine ebraica. Tenendole in giusto onore Israele non rimpicciolisce la religione ma realizza quella che è l'essenza stessa dell'ebraismo, spiritualizza cioè i più umili e materiali atti della vita, identificandoli con l'atto più elevato, cioè la preghiera, la comunione con Dio" (Giuliana Ascoli Vitali-Norsa, *La cucina nella tradizione ebraica*). **Halal** è una parola araba usata per descrivere ciò che è lecito o permesso, tale termine viene adoperato per descrivere la carne che sia stata sgozzata stando alla metodologia islamica, pregando nell'atto dell'uccidere, per mostrare riverenza a Dio e minimizzare la sofferenza dell'animale. La religione islamica insegna a non cibarsi di carne suina e/o prodotti della stessa derivazione, e di non consumare alcuna forma di intossicanti, inclusi vino, birra, alcolici in generale. Inoltre nella religione islamica non esiste alcuna restrizione per i seguaci di diverse etnie né nelle ricette da favorire, né negli aromi da adoperare, né nelle tecniche di cottura. Sebbene cosa mangiare sia molto chiaro ad ogni musulmano, ogni credente di etnia diversa prepara il cibo a modo proprio stando alle sue origini culturali e al gusto personale, evitando soltanto ingredienti non permessi, quali: carne suina e suoi derivati, alcol, sangue, carne non sgozzata secondo il rito islamico.

APPROFONDIMENTO

Dalla Populorum Progressio, di Paolo VI

La destinazione universale dei beni

22. “Riempite la terra e assoggettatela”: la Bibbia, fin dalla prima pagina, ci insegna che la creazione intera è per l’uomo, cui è demandato il compito d’applicare il suo sforzo intelligente nel metterla in valore e, col suo lavoro, portarla a compimento, per così dire, sottomettendola al suo servizio. Se la terra è fatta per fornire a ciascuno i mezzi della sua sussistenza e gli strumenti del suo progresso, ogni uomo ha dunque il diritto di trovarvi ciò che gli è necessario. Il recente concilio l’ha ricordato: “Dio ha destinato la terra e tutto ciò che contiene all’uso di tutti gli uomini e di tutti i popoli, dimodoché i beni della creazione devono equamente affluire nelle mani di tutti, secondo la regola della giustizia, ch’è inseparabile dalla carità”. Tutti gli altri diritti, di qualunque genere, ivi compresi quelli della proprietà e del libero commercio, sono subordinati ad essa: non devono quindi intralciare, bensì, al contrario, facilitarne la realizzazione, ed è un dovere sociale grave e urgente restituirli alla loro finalità originaria.

23. “Se qualcuno, in possesso delle ricchezze che offre il mondo, vede il suo fratello nella necessità e chiude a lui le sue viscere, come potrebbe l’amore di Dio abitare in lui?” Si sa con quale fermezza i padri della chiesa hanno precisato quale debba essere l’atteggiamento di coloro che posseggono nei confronti di coloro che sono nel bisogno: “Non è del tuo avere, afferma sant’Ambrogio, che tu fai dono al povero; tu non fai che rendergli ciò che gli appartiene. Poiché è quel che è dato in comune per l’uso di tutti, ciò che tu ti annetti. La terra è data a tutti, e non solamente ai ricchi”. È come dire che la proprietà privata non costituisce per alcuno un diritto incondizionato e assoluto. Nessuno è autorizzato a riservare a suo uso esclusivo ciò che supera il suo bisogno, quando gli altri mancano del necessario. In una parola, “ il diritto di proprietà non deve mai esercitarsi a detrimento della utilità comune, secondo la dottrina tradizionale dei padri della chiesa e dei grandi teologi”. Ove intervenga un conflitto “tra diritti privati acquisiti ed esigenze comunitarie primordiali”, spetta ai poteri pubblici “adoperarsi a risolverlo, con l’attiva partecipazione delle persone e dei gruppi sociali”. [...]

42. È un umanesimo plenario che occorre promuovere. Che vuol dire ciò, se non lo sviluppo di tutto l’uomo e di tutti gli uomini? Un umanesimo chiuso, insensibile ai valori dello spirito e a Dio che ne è la fonte, potrebbe apparentemente avere maggiori possibilità di trionfare. Senza dubbio l’uomo può organizzare la terra senza Dio, ma “senza Dio egli non può alla fine che organizzarla contro l’uomo. L’umanesimo esclusivo è un umanesimo inumano”. Non v’è dunque umanesimo vero se non aperto verso l’Assoluto, nel riconoscimento d’una vocazione, che offre l’idea vera della vita umana. Lungi dall’essere la norma ultima dei valori, l’uomo non realizza se stesso che trascendendosi. Secondo l’espressione così giusta di Pascal: “L’uomo supera infinitamente l’uomo”. [...]

76. Le disuguaglianze economiche, sociali e culturali troppo grandi tra popolo e popolo provocano tensioni e discordie, e mettono in pericolo la pace. Come dicevamo ai padri conciliari al ritorno dal nostro viaggio di pace all’ONU: “La condizione delle popolazioni in via di sviluppo deve formare l’oggetto della nostra considerazione; diciamo meglio, la nostra carità per i poveri che si trovano nel mondo - e sono legione infinita - deve divenire più attenta. più attiva, più generosa”. Combattere la miseria e lottare contro l’ingiustizia, è promuovere, insieme con il miglioramento delle condizioni di vita, il progresso umano e spirituale di tutti, e dunque il bene comune dell’umanità. La pace non si riduce a un’assenza di guerra, frutto dell’equilibrio sempre precario delle forze. Essa si costruisce giorno per giorno, nel perseguimento d’un ordine voluto da Dio, che comporta una giustizia più perfetta tra gli uomini.

APPROFONDIMENTO

***Diventa chi mangi, di don Tommaso Castiglioni
estratto, da “Spizzichi e bocconi, una dieta per l’anima?”,
Seminario di Milano***

Per ottenere il pane è necessario impastare e cuocere la farina, che si ottiene macinando il grano. A sua volta il grano viene dai granai, dove è stato riposto dopo essere stato raccolto e trebbiato. Ma per avere il raccolto è stato necessario lavorare il campo e seminarvi buon seme.

In modo del tutto speculare il credente adulto, che può nutrirsi dell’eucaristia, è passato attraverso il fuoco (evidente segno dello Spirito santo donato nella confermazione) e per l’acqua (la materia con la quale si amministra il battesimo). Prima di ricevere i sacramenti, al tempo era previsto un lungo e difficile itinerario di preparazione, il catecumenato, che era costellato di digiuni ed esorcismi, che dobbiamo intendere come preghiere in cui si chiedeva al Signore di intercedere per il candidato allontanando da lui l’influsso del maligno. E ancora prima di essere catecumeni, i candidati erano «sparsi», dispersi in luoghi diversi e in religioni differenti e hanno accolto la parola di coloro che annunciano il vangelo.

In modo analogo anche il vino, che si ottiene pigiando nel tino molti acini diversi, richiama il mistero dell’unità della Chiesa, che è al tempo stesso dono offerto dai sacramenti e compito per coloro che li celebrano:

Ciò che il corpo di Cristo dice attraverso i chicchi di grano, il sangue lo dice con gli acini. Anche il vino infatti esce dalla pigiatura e quel che era separatamente negli acini confluisce poi in una cosa unica e diventa vino. Perciò sia nel pane che nel calice è presente il mistero dell’unità (*Discorso 229/A*).

Sant’Agostino può dunque concludere che «ciò che riceviamo (ovvero l’eucaristia, il corpo del Signore) lo siamo (la Chiesa cioè il corpo del Signore)». Comincia dunque a delinarsi il significato della visione descritta nelle *Confessioni*: quando Agostino si nutre dell’eucaristia non è il pane consacrato a trasformarsi – per la legge della nutrizione umana – nel suo corpo, bensì Agostino (e con lui ogni credente) si trasforma in ciò di cui l’eucaristia è sacramento, cioè nel corpo di Cristo. Potremmo precisare questa affermazione dicendo che cibandosi dell’eucaristia il credente prosegue sempre di più la sua «cristificazione», ossia la sua trasformazione in Cristo, inaugurata nel battesimo e confermata dal dono dello Spirito santo.

Un profondo conoscitore di Agostino, papa Benedetto, parlando ai giovani durante la Giornata Mondiale della Gioventù di Colonia riprendeva questi concetti:

Pane e vino diventano il suo corpo e sangue. A questo punto però la trasformazione non deve fermarsi, anzi è qui che deve cominciare appieno. Il corpo e il sangue di Cristo sono dati a noi affinché noi stessi veniamo trasformati a nostra volta. Noi stessi dobbiamo diventare Corpo di Cristo, consanguinei di lui... Dio non è più soltanto di fronte a noi, come il «totalmente Altro». È dentro di noi, e noi siamo in lui... Mediante la celebrazione dell’eucaristia, ci lasciamo tirare dentro quel processo di trasformazioni che il Signore ha di mira [*BENEDETTO XVI, Omelia nella Messa conclusiva della GMG (Köln, 21.08.2005)*].
